UOT: 663.253

QULANÇAR VƏ YA MƏRƏÇÜYÜD – TƏRƏVƏZLƏRİN ŞAHI

G.M. NƏSRULLAYEVA, T.A. NƏCƏFOVA
Azərbaycan Dövlət İqtisad Universiteti (UNEC)

Məqalədə qulançar və ya mərəçüyüdün tarixi, faydalılığı, rəngarəngliyi, toplanması, becərilməsi, həmçinin, hazırlanan yemək və salatların xüsusiyyətləri açıqlanmışdır.

***Açar sözlər**: qulançar və ya mərəçüyüd, tərəvəz, yeməyin hazırlanması, qida, mineral maddələr*

Qulançar və ya mərəçüyüdün tarixi. Qulançar və ya mərəçüyüd (latınca-Asparaqus), beş min il bundan əvvəl tanınmış və Aralıq dənizi sahillərində yetişdirilməyə başlanmışdır. Asparaqusu Fransada XV əsrin axırından becərməyə başladılar, sonralar o digər avropa dövlətlərində (Hollandiya, Almaniya) yayıldı. Qulançar 1850 ildən sonra daha çox istifadə olunmağa başlandı.

Qulançarı becərmək üçün şimal qonşumuz Rusiyaya XVII əsrdə gətirdilər. O "ağaların tərəvəzi" adlandırılırdı, çünki bahalı olduğu üçün yalnız imkanlı insanlar əldə edə bilirdilər. Belə ki, qulançar haqqında V.İ.Dalinin "izahlı lüğətində" qeyd edilmişdir, buradan da biz onun bir saplağı "qulançarcıq", tərəvəzin becərildiyi istixana "qulançarxana", qulançar satıcısı isə "qulançarçı" adlandırldığını öyrənirik. Əvvəlcə o, şəxsi tələbat üçün delikates tərəvəz kimi bəzi təsərrüfatlarda becərilirdi, sonralar onu iri şəhərlərin yanına satış üçün gətirməyə başladılar. Qulançarın əsas canlanması XIX əsrin əvvəlinə təsadüf edir. O zaman etioloji (ağardılmış), xlorofilsiz qulançar becərməyə başlamışlar. Beş-yeddi yaşlı qulançarların ləklərini isti at peyni ilə örtməklə, ağardılmış damarcıqlarını yazın əvvəlində qar əridikdən sonra çəkməyə başlayırdılar. "Qulançarxana" ən çox barı mayda və iyunun əvvəlində verir.

Yeraltı damarcıqların fəal böyüməsi zamanı göyərməyə imkan tapmamaq üçün onları kəsmək və ya sındırmaq lazım gəlirdi. Zəif damarcıqlar kök verirdilər, payızda onlar qızdırılan örtülü şitilliyə və ya qış istixanalarına köçürürdülər.

XIX əsrin axırlarında Moskva qulançarın yetişdirilməsi və çəkilməsi mərkəzi hesab edilirdi. Burada bu bahalı delikatesin becərildiyi 1100 hektara bərabər ərazi qeydə alınmışdır. Şah sarayına və adlı-sanlı adamlara onu Əlahəzrətin sarayının tədarükçüsü olan N.Korolkovun Presnen zastavasının arxasında yerləşən bostanından gətirirdilər. N.Korolkovun əcdadları hələ 1812-ci ilə qədər qulançarın yetişdirilməsi ilə məşqul olurdular.

Pervoprestolnı ərazisində ən iri plantasiyalardan birinə tacir M.Pışkin sahiblik edirdi. Elə o vaxtlar Moskva çayının subasar sahəsində qulançarın daha bir istehsal plantasiyası meydana çıxdı.

19-cu əsrin axırlarında qulançar adlı-sanlı adamlar üçün çox da ucuz olmayan delikates oldu. O, özünə hörmət edən hər bir restoranın menyusuna mütləq salınırdı, müxtəlif şənliklərin süfrələrində olurdu. Yalnız Sovet hakimiyyətinin gəlməsi ilə inqilabi dəyişikliklərin dalğasında qulançar "burjua dünyasının qalığı" kimi, ədalətsiz olaraq meydandan çıxarılır və gənc proletariat dövlətinə lazım olan dənli bitkilərlə ilə əvəz olunur. Hal-hazırda qulançara maraq yenidən artmışdır. Bağbanlar onu əsasən dekarativ tərəvəz kimi tanıyır, nəbatətçilər göyərtini buket hazırlamaq üçün istifadə edir. Amma qulançar çox qiymətli delikates tərəvəzidir.

Qulançarın faydaları. Bizim yediyimiz qulançar əbəs yerə dərman bitkisi adlanmır. Kalori miqdarının aşağı olması zamanı (100q 23 kkal-dən 40 kkal-dək) onun tərkibində bir çox faydalı mikro və makro elementlər və bioloji fəal birləşmələr, həmçinin A, B1, B, PP, və E vitaminləri, mis, marqanes, dəmir, kaliy, foliyev turşusu və asparaqin maddələri olur. "Asparaqin" sözünün "asparaqus" sözü ilə oxşarlığı əsassız deyil. Məhz qulançardan bu birləşmələri fransuz kimyaçısı Lui-Nikola Voklen və onun köməkçisi Pyer Jan Robike ayırdılar[2]. Bu 1806-cı ildə baş verdi və asparaqin insan tərəfindən alınan ilk amin turşusu oldu. Qulançar həvəskarlarının bilməsi vacibdir ki, asparaqin arterial təzyiqi aşağı salır, damarları genişləndirir, ürək əzələlərin işini fəallaşdırır. Asparaqin həmçinin sidikqovucu fəaliyyəti daşıyır, buna görə qulançar-güclü diuretindir. Ondan hazırlanan yeməklər orqanizmdən xloridlərin, focfatların, sidik turşuların və sidik cövhərin ayrılmasına imkan yaradır, buna görə qulançar podaqra xəstəsi olan xəstələrə və ifrazedici sistem xəstəliyi olan insanlara faydalıdır.

Foliyev turşusu digər tərəvəzlərə nisbətən qulançarda daha çoxdur. O, dərini hamar və incə edir, qırışların əmələ gəlməsinin qarşını alır. Ziyalı qadınlar son zamanlar üzlərinə qulançar masqası qoyur. Bundan əlavə foliyev turşusu ana bətnində uşağın normal inkişafına yardım edir, buna görə də hamilə

qadınlar qulançardan çox istifadə etməlidirlər. Diuretik xassələrinə, aşağı kaloriyalığına, piyin az olmasına, vitamin və mineralların çox olmasına görə qulançar arıqlamaq istəyənlər üçün gözəl tərəvəzdir. Onu şəkər xəstələrinə tövsiyə edirlər, çünki o, qlükozanı qandan hüceyrələrə ötürmək üçün insulinin fəaliyyətini gücləndirir.

Ümumiyyətcə qulançarın tibbi faydalarından o qədər yazılıb ki, sanki o sadəcə panaseyadır. Əlbəttə bu belə deyil, ancaq tərəvəz yaxşı və faydalıdır.

Qulançarın qəbul olunması: Qulançarın cavan zoğlarını çiy yemək və salata əlavə etmək olar, həmçinin qaynatmaq, pörtlətmək, qızartmaq, xəmirin içində bişirmək, qrildə hazırlamaq, konservləşdirmək və dondurmaq olar, müxtəlif şorbaların və qarnirlərin hazırlanmasında istifadə etmək olar[1].

Qulançarın rəngarəngliliyinin səbəbləri: Satışda qulançarın üç rənginə rast gəlmək olar: ağ, yaşıl və bənövşəyi. Tərəvəzin rəngi onun hansı növə aid olma mənsubiyyətindən deyil, onun yetişmə dərəcəsindən asılıdır. Ən cavan, torpaqda üzə çıxmayan və günəş görməyən zərif zoğları – ağdır. Onları torpağın altında kəsirlər və ya işi yüngülləşdirmək üçün onları qumlu yerdə qaranlıq örtük altında, bəzən isə sadəcə çevrilmiş yeşik altında becərirlər. Becərilməsi və yığılması böyük əmək tələb etdiyinə görə ağ qulançar ən bahalıdır. Torpaqdan çıxdıqdan sonra qulançarın zoğları bənövşəyi rəng alır, sonra isə tez yaşıllaşırlar.

Antosian ilə rənglənmiş bənövşəyi qulançarda yüngül turş dadı olur. Onu hazırlayanda onun rəngi yaşıl olur. Özünəməxsus rəng və dadı saxlamaq üçün yeməyə bənövşəyi qulançarı çiy verirlər. Son zamanlar qulançarın yaşıllaşmayan və daimi bənövşəyi rəngdə olan növləri meydana çıxmışdır.

Yaşıl qulançar ən çox yayılmışdır, açıq havada bitir, heç nə ilə örtülmür və ona görə də digərlərindən ucuzdur. Yaşıl qulançarı dondurmaq olar və bunun sayəsində onu il boyu əldə etmək olar. Ağ qulançara nisbətən onun çatışmamazlığı – qida liflərinin çox olmasından, üstünlüyü isə vitaminlərin və mikroelementlərin çox olmasından ibarətdir.

Qulançara istehlakçı tələbatı: Bu gün qulançara satış mərkəzlərinin piştaxtalarında, həmçinin bir çox restoranların menyusunda rast gəlmək olar. Qulançarı Cənubi Amerikadan və Cənub-Qərbi Asiyadan təzə, eləcədə dondurunmuş halda idxal edirlər[3]. Buna baxmayaraq, qulançarın illik tələbatı çox azdır- təqribən 50 (əlli) ton. Bundan əlavə yabanı şəkildə respublikamızın müxtəlif rayonlarında bitən qulançarı, həmin rayonların insanları yığaraq öz mətbəxlərində istifadə edirlər.

Praktiki becərmə: Kənd təsərrüfatında qulançarın müasir becərmə üsulları Hollandiyada yaradılmış və inkişaf etdirilmişdir. Qulançar Avropa və Amerikanın bir çox dövlətlərində geniş yayılmış və tanınmışdır[3]. Plantasiyanın təsərrüfat dövrü 10-15 ildir. Gözəl, dadlı və sağlam qulançar zoğları yetiışdirmək üçün bir neçə əsas qaydaları yadda saxlamaq lazımdır:

-qulançar 1, 5 m-dən az dərinlikdə, torpaq suları olan yumşaq, şoran olmayan, yaxşı qulluq olunmuş sahədə yaxşı bitir;

-plantasiyanı erkək bitkilərin şitillərindən əkirlər. Seleksionerlər yalnız qulançarın erkək toxumlarına üstünlük verirlər;

-əkilən regionun iqliminə uyğun qulançar növü seçilməlidir;

-ən yaxşısı yeni yetişdirilmiş qulançar növündən istifadə etməkdir. Onlar müxtəlif xəstəliklərə qarşı davamlı, yaxşı bar verən və sənaye əkinçiliyinə yararlıdır;

-ləklərin suvarılması zamanı damcılı suvarma sistemindən istifadə etmək. Bu daha sağlam bitki yetişdirmək imkanı verir və barverməni çoxaldır.

Respublikamızda qulançarın becərmə təcrübəsi: Azərbaycanda qulançar yabanı şəkildə bitir, lakin Azərbaycan Respublikası Milli Elmlər Akademiyası Nəbatat İnstitutunun və Mərkəzi Nəbatat Bağının ərazisində təhqiqat işləri üçün əkilib becərilir. Əfsuslar olsun ki, respublikamızda kənd təssərüfatı ilə məşqul olan insanlar bu faydalı bitkiyə lazımi əhəmiyyət vermirlər və bunun becərilməsinə həvəs göstərmirlər.

Respublikamızda yaşayış regionlarından asılı olaraq bu tərəvəzə **qulançar** və ya **mərəçüyüd** deyirlər. Azərbaycanda qulançarın bir çox növü yabanı şəkildə bitir, onlardan ən geniş yayılmış növləri bunlardır: qırıqküncvarı qulançar, qısayarpaqlı qulançar, blesler qulançarı, xəzər qulançarı, daur qulançarı, dərman qulançarı, iran qulançarı, çoxyarpaqlı qulançar və topayarpaq qulançar.

Qulançar və ya Mərəçüyüddən hazırlanan yemək və salatlar.

1. Qulançar çığırtması hazırlamaq üçün 500 qram qulançar zoğu götürüb, təmizlənir və qaynar suda 2-4 dəqiqə pörtlədirlər. Sonra onu xırda-xırda doğrayır, yağ-soğanla qızardırlar. Hər kəs öz zövqünə uyğun olaraq hazırlanmış yeməyin üzərinə yumurta, pomidor və xırda-xırda doğranmış ətirli göyərtilər (şüyüd, keşniş və s.) əlavə edə bilər.

2. Qulançar zoğlarının oduncaqlaşmış hissələri təmizlənir. Təmizlənmiş zoğlar azacıq qaynar duzlu suda pörtlədilir. Sonra onu xırda-xırda doğrayıb sarımsaqlı qatıqla yeyirlər.

3. Bitkinin iri, yoğun zoğları seçilir, nazik şişlərə taxılaraq vam kömür üzərində bişirilir. Sonra pomidor kababı ilə qatılır, üzərinə göyərti əlavə edilərək yeyilir.

4. Qulançarın təzə cavan zoğları seçilir, xırda-xırda doğranır, yuyulur və ani olaraq qaynar suda pörtülür. Mis qazan götürülür, divarları və dibi kərə ya-

ğıyla yağlanır və pörtülmüş qulançar ora tökülür. Sonra qazan təndirin və ya ocağın isti külünə basdırılır. 20-25 dəqiqədən sonra qazan çıxarılır və yemək çini qablara çəkilərək üzərinə xama tökülür və süfrəyə verilir.

5. Qulançarın yumurta ilə çığırtması. Təzə cavan zoğları təmizlənir, duzlu suda pörtlədilir, aşsüzəndən keçirilir. Süzülüb hazırlanmış məmulat, kənarlarına və dibinə 30 qram kərə yağ yaxılmış tavaya yığılır. 3 ədəd yumurta sındırılır və boşqaba tökülür, üzərinə 1 stəkan süd əlavə edib qarışdırırlar. Hazırlanmış qarışığın üzərinə qulançar tökülür, duxovkada bişirirlər.

6. Qulançar salatı – 500 qr qulançarı duzlu suda pörtlədib təmizləyir və xırda-xırda doğrayırlar. Sonra bir ədəd qaynadılmış yumurtanın sarısı xırda-xırda doğranır, üzərinə 1 xörək qaşığı qarğıdalı yağı, xırda doğranmış cəfəri, zövqə uyğun sirkə əlavə edilir. Sonra hazırlanmış qulançarı onların üzərinə əlavə edib qarışdırırlar.

7. Qulançarla göy soğan salatı - Bir dəstə qulançarı qaynar duzlu suda pörtlədib təmizləyir, xırda-xırda doğrayır, üzərinə 1 ədəd bərk bişirilmiş və xırda-xırda doğranmış yumurta, bir neçə ədəd xırda doğranmış göy soğan əlavə edirlər. Sonra hazırlanmış salatın üzərinə bitki yağı, döyülmüş qara istiot tozu, sirkə və yaxud narşərab tökülür.

8. Qulançarlı suxarı sous salatı. Bitkinin təzə cavan zoğları təmizlənir yuyulur, qaynar duzlu suda pörtlədilib aşsüzəndən keçirilir. Təmiz çini qabın altına salfet qoyulur və süzülmüş qulançarı qaba tökür və salfet ilə örtürlər. Üzərinə isti suxari sousu əlavə edilərək süfrəyə qoyulur. İsti suxarı sousu hazırlamaq üçün südü qızdırır və üzərinə suxarı tozu tökülərək qovrulur və ya qızardılır.

9. Qulançarın püre şorbası. Bitkinin təzə cavan zoğlarını təmizləyir, yuyur və xırda-xırda doğrayırlar. Tavaya töküb üzərinə 2 stəkan duzlu su əlavə edir və 10-15 dəqiqə qaynadırlar. Sonra 2 xörək qaşığı unu 2 xörək qaşığı yağda qızardıb üzərinə 3 stəkan süd əlavə edir və üzərinə qaynadılmış qulançarı töküb, 10-12 dəqiqə bişirirlər. Zövqə uyğun duz əlavə edilərək süfrəyə verilir.

Nəticə

Qulançar və ya Mərəçüyüd çoxillik faydalı müalicəvi xarakterli və qidaya yararlı tərəvəz növüdür. Qulançarın tərkibində insan orqanizmi üçün daha çox xeyirli olan bir çox maddələr, o cümlədən A, B_1, B, PP, və E vitaminləri, mis, marqanes, dəmir, kaliy, foliyev turşusu və asparaqin var. Bu göstərici, bir çox bitkilərdən alınan asparaqinin miqdarından qat-qat çoxdur. Bu bitkinin Azərbaycan Respublikasının ərazisində aqrotexniki qaydalara riayət edərək yetişdirilməsi, əhalinin qida rasionunda və təbabətdə daha geniş istifadə olunması məqsədə uyğundur.

ƏDƏBİYYAT

1. Oruc İbadlı, Müalicə bitkiləri Qulançar və ya Mərəçüyüd. Bakı-2005, 11 səh. 2. Əhməd-Cabir İsmayıl oğlu Əhmədov., Yeyilən bitkilərin müalicəvi xassələri. “Iqtisad Universiteti” nəşriyyatı, 2014, 469 səh. 3. Броувер. В., Штелин. А. Справочник по семеноведению сельскохозяйственных, лесных и декоративных культур с ключом для определения важнейших семян. М. Тов. науч. изд. КМК, 2010. 694 с.

Спаржа – королева овощей

Г.М.Насруллаева, Т.А.Наджафова

В статье раскрыты особенности истории, пользы, разновидности, выращивания и сбора в том числе приготовления блюд и салатов из спаржи.

Ключевые слова: *Спаржа, овощ, приготовление пищи, еда, минеральные вещества.*

Asparagus – The king of vegetables

G..M.Nasrullayeva, T.A.Nacafova

The article reveals the features of history, benefits, variety, cultivation and collection, including cooking dishes and salads from asparagus.

Keywords: *Asparagus, vegetable, cooking, food, minerals supstanses*